Le petit CABAS

Conseils • Alimentation • Bien-être • Activité physique • Santé

Outil d'intervention en éducation et promotion de la santé auprès des enfants de 6 à 11 ans





Cet outil a été réalisé par les équipes de l'Ireps Aquitaine dans le cadre de sa participation à la mise en place du programme «Nutrition, Prévention, Santé des enfants et des enfants en Aquitaine».

REDACTION
Odile Boisrond
Sandrine Hannecart
Corinne Négrier
Marie Noury
Mélanie Rolland
Céline Turcot

FABRICATION
Mise en page et illustrations :
Isabelle Demeurie

www.educationsante-aquitaine.fr

33

Gironde
6, quai de Paludate
33800 Bordeaux
Téléphone : 05 56 33 34 10

24

Dordogne
44 rue Wilson
24000 Périgueux
Téléphone : 05 53 07 68 57

47

Lot-et-Garonne
Lieu-dit «Toucaut» - route de Cahors
47480 Pont du casse
Téléphone : 05 53 66 58 59

40

Landes
6 rue Maréchal Bosquet
40000 Mont-de-Marsan
Téléphone : 05 58 06 29 67

64

Pyrénées Atlantiques
15, allées Lamartine
64000 Pau
Téléphone : 05 59 62 41 01
Permanence à Bayonne :
agence MSA 1 av. Foch

REMERCIEMENTS
Pour leur participation aux focus groups, nous tenons à remercier :

En Lot-et-Garonne
Amir Abdou, Maison Des Jeunes,
Isabelle Delhoume-Chassain, Education Nationale,
Benoît Herberichs, DDJS,
Gilles Labanhie, Inspection Académique,
Myriam Laveyssiere, Diététicienne, Francas.

En Gironde
Alexia Antoine, Ligue contre le cancer,
Lorène Aubry, stagiaire ISPED,
Sylvie Bégarie, Education Nationale,
Jacques Blet, Ecole Albanie Lacoume Créon,
Caroline Carrière, ISPED,
Marine Faubert, stagiaire Ligue contre le cancer,
Coralie Langevin, ISPED.
Hélène Thibault, ISPED.

Guide pédagogique

Les actions pédagogiques animées par le réseau aquitain des comités d'éducation pour la santé dans le cadre du programme «Nutrition, Prévention et Santé des Enfants et Adolescents en Aquitaine»

Ce poster réalisé pour les «Journées de la prévention» de l'INPES 2009 a obtenu le 3ème prix.

EDUCATEUR POUR LA SANTÉ, ÉQUIPE ÉDUCATIVE : QUEL TRANSFERT DE COMPÉTENCES ?

Formation des équipes éducatives du premier degré dans le cadre du
Programme Nutrition, Prévention et Santé des Enfants et Adolescents en Aquitaine

Actions pédagogiques animées par le réseau aquitain des comités d'éducation pour la santé depuis 2004

- Proposer une méthodologie d'intervention en éducation pour la santé aux enseignants et aux infirmières de l'Education Nationale
- Co-animer avec les enseignants des ateliers pédagogiques auprès des enfants
- Former les équipes de restauration scolaire à l'accompagnement des enfants au moment des repas
- Réaliser un temps fort avec les parents







Mise en oeuvre de la formation :
- rencontres sur le temps des conférences pédagogiques
- accompagnement méthodologique
- co-animation d'ateliers

OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Développer les compétences des enseignants et des infirmières de l'Education Nationale en éducation pour la santé sur le thème de l'alimentation

2. Amener les enseignants à animer des ateliers d'éducation nutritionnelle auprès de leurs élèves



CONTENU

- Définir l'éducation pour la santé et ses valeurs, les intentions éducatives
- Présenter la démarche de projets en éducation pour la santé
- Exprimer les représentations de l'alimentation
- Apporter des éléments de réflexion sociologique sur l'alimentation (modèles alimentaires, place de la culture)
- Présenter le PNNS, ses repères de consommation et d'activité physique
- Illustrer la démarche d'éducation pour la santé en présentant les ateliers pédagogiques, leurs objectifs et des outils pédagogiques



RESULTATS

Depuis 2004

Enseignants : 254
Enfants : 6309
Parents. : 1821
Personnels de restauration : 154

Les actions pédagogiques animées par le réseau aquitain des comités d'éducation pour la santé dans le 1er degré

- 2004-2005
- 2005-2006
- 2006-2007
- 2007-2008
- 2008-2009

* Entre parenthèses, le nombre d'écoles concernées

UN PETIT- DEJEUNER

CEREALES - FECULENTS
A CHAQUE REPAS

LES ATELIERS PEDAGOGIQUES

Faire découvrir les différentes dimensions de l'alimentation (plaisir, équilibre, convivialité, différences culturelles)

1. A quoi ça sert de manger ?
2. Les sens et les saveurs
3. Que mangeons nous ?
4. Les rythmes des repas
5. L'activité physique
6. Activité extérieure
7. Conception de menus



POUR EN SAVOIR PLUS
- Marie Noury, CRAES-CRIPS Aquitaine, coordinatrice régionale des actions pédagogiques marie.noury@craes-crips.com • www.educationsante-aquitaine.fr
- www.nutritionenfantaquitaine.fr








Rédaction : Marie Noury • Conception graphique et illustrations : Isabelle Demeurie • Février 2009

En 2001, le ministère de la santé a lancé le **Programme National Nutrition Santé**[1] qui a pour objectif général « d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition ». En effet, il est aujourd'hui établi que les mauvaises habitudes alimentaires et l'inactivité physique contribuent à l'augmentation de l'obésité et à l'apparition de maladies comme le cancer, le diabète et les risques cardiovasculaires. C'est dans ce contexte national que le programme **Nutrition, prévention et santé des enfants et adolescents en Aquitaine** est mis en place en Aquitaine depuis 2004. Il est une déclinaison régionale du PNNS, se basant sur ses objectifs, ses axes stratégiques et ses outils.

Ce programme, dont les objectifs sont « d'améliorer le comportement des enfants et des adolescents en termes d'alimentation et d'activité physique, et de stabiliser la prévalence de l'obésité de l'enfant en Aquitaine », se décline en **trois principaux axes d'actions**[2] :

- dépistage précoce, prévention et prise en charge de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent,
- amélioration de l'offre alimentaire en milieux scolaire, périscolaire et sportif,
- mise en place d'actions pédagogiques sur l'alimentation et l'activité physique.

Le premier axe concernant le dépistage précoce de l'obésité infantile est réalisé par les médecins et les infirmiers des services de Promotion de la Santé en faveur des Elèves et de la Protection Maternelle et Infantile, dans le cadre des bilans de santé prévus en milieu scolaire. Il s'agit d'engager un suivi du jeune en surpoids par la famille et le médecin généraliste ou le RéPOP[3]. Les chiffres recueillis permettent une cartographie locale de la problématique.

L'axe amélioration de l'offre alimentaire a permis l'élaboration de recommandations s'appuyant sur les résultats d'enquêtes concernant les habitudes alimentaires des enfants en Aquitaine ainsi que sur les recommandations du PNNS[4]. Dans les collèges et lycées d'Aquitaine, suite à la suppression des distributeurs d'aliments et de boissons sucrés, des actions visant à améliorer la composition des aliments vendus dans les foyers des élèves et favorisant la consommation de fruits, de pain et d'eau sont menées.

Des actions pédagogiques concernant l'alimentation et l'activité physique, sont mises en place par le réseau aquitain des Comités d'Education pour la Santé, en direction des enfants. Chaque année, dans une trentaine d'écoles de la région Aquitaine, les enseignants, infirmiers du Service de Promotion de la Santé en faveur des Elèves et personnels en charge de la restauration scolaire bénéficient de formations, afin de créer une cohérence dans les discours et les pratiques des acteurs exerçant leurs activités auprès des enfants.

1. www.mangerbouger.fr
2. Vous pourrez retrouver le détail de ce travail sur le site Internet du programme régional : www.nutritionenfantaquitaine.fr
3. Réseau de prévention et de prise en charge de l'obésité en pédiatrie
4. Brochures : « Recommandations concernant l'offre alimentaire à l'école primaire » ; « Pourquoi est-il préférable de supprimer la collation à l'école » ; « Petit-déjeuner et goûter : 2 temps forts d'une alimentation équilibrée ».

Les enfants quant à eux, participent à une série de sept ateliers, qui consistent à leur faire découvrir les différentes dimensions de la nutrition, animés par les enseignants accompagnés par les chargés de projet des comités.
Leurs parents sont également associés à la dynamique et sensibilisés notamment lors de rencontres valorisant le travail réalisé par les enfants.
L'outil «Le petit CABAS» est le fruit de ce travail et présente plus spécifiquement les ateliers réalisés dans le cadre de l'axe «actions pédagogiques».

Présentation de la mallette

1. Objectif

Cet outil s'adresse à toute personne qui souhaite mettre en place un programme autour de l'alimentation et de l'activité physique dans une démarche de promotion de la santé auprès d'enfants de 6 à 11 ans. Il s'agit de fournir les moyens de réaliser des actions pédagogiques sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique afin de promouvoir des comportements favorables à la santé.

2. Contenu

- Un guide pédagogique pour l'utilisateur,
- Des fiches descriptives des ateliers :
    1. A quoi ça sert de manger ?
    2. Les sens et les saveurs
    3. Que mangeons-nous ?
    4. Les rythmes des repas
    5. Alimentation et activité physique
    6. Activités extérieures
    7. Conception de menus
    8. Valorisation de l'action auprès des parents
- Les carnets plaisir
- Des supports d'intervention : affiches, plateaux, photos
- Des outils d'évaluation



3. Mode d'emploi

Les modalités d'utilisation de la mallette sont simples et variées. Elles permettent à chaque utilisateur de construire son propre projet et de choisir les activités qui correspondent le mieux à sa fonction, à ses objectifs éducatifs, au temps dont il dispose, aux préoccupations des enfants et au contexte de mise en place de l'action.

Le guide comprend des repères sur la démarche éducative et des éléments de connaissance pour la mise en place des ateliers.



Chaque pochette « Atelier » précise les objectifs et les informations principales que l'animateur doit connaître (Mémo) pour l'aider à leur mise en place.

Au sein du même atelier, plusieurs activités complémentaires sont proposées qui seront ainsi choisies par l'animateur en fonction du temps disponible et de l'âge des enfants. Les objectifs, la durée nécessaire à la réalisation, les techniques d'animation et le matériel utilisés pour chaque activité sont précisés.

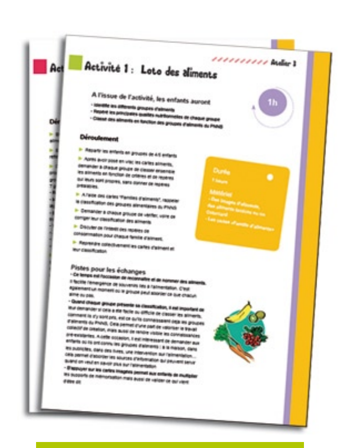
La mise en place des ateliers et des activités proposés se fera de manière privilégiée dans le cadre d'un projet global de promotion de la santé. Ce projet pourra ainsi s'échelonner sur plusieurs séances et suivra, autant que possible, la progression proposée par la mallette. Par exemple, il est important d'avoir réalisé l'atelier sur les familles d'aliment avant d'aborder l'atelier sur l'équilibre des repas.

En complément des ateliers, il est proposé dans cette mallette un « carnet plaisir », cahier individuel distribué à chaque enfant qui sera rempli, en famille, au fur et à mesure de la progression des ateliers. Vous en trouverez deux versions en fonction des compétences et de l'âge : le carnet vert est une version plus simple que le carnet jaune. Le carnet propose une synthèse ludique de l'atelier réalisé sous forme de jeux et dessins, permet un travail préparatoire à l'atelier suivant et assure le lien entre l'enfant et son entourage familial. Il est la « mémoire » des ateliers réalisés. Des espaces vierges sont proposés à votre imagination. Le carnet plaisir est aussi un outil d'évaluation périodique en termes de connaissances acquises, de réflexions par les enfants et de communication entre ces derniers et leurs parents. Il participe à la qualité de l'action.

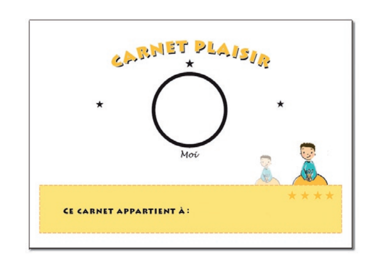
Dans le cadre de l'évaluation de résultats, vous trouverez à la fin de ce guide deux questionnaires réalisés dans le cadre de ce projet, dont l'un est à remplir par les enfants de manière individuelle et l'autre par les animateurs à la fin de l'action ; et chaque année si le projet est développé dans le temps. En effet, ils vérifient l'adéquation entre les activités entreprises et les objectifs élaborés et relèvent les changements, les effets induits, attendus ou inattendus.



Pochette atelier



Fiche activité



Carnet plaisir

Un projet de Promotion de la Santé

1. Des concepts

Dans notre pratique, nous sommes amenés à entendre ou utiliser des termes comme « prévention », « éducation pour la santé », « promotion de la santé » dès que l'on souhaite mettre en œuvre un projet traitant de la santé du public que l'on rencontre.

Afin que l'ensemble des partenaires partage un cadre de réflexion commun et puisse travailler en cohérence, redéfinir les différents concepts autour de la santé est un préalable nécessaire avant toute action sur le terrain.

Il est pertinent de distinguer deux niveaux :

- Celui du cadre d'intervention :
  - un cadre large : la promotion de la santé
  - un cadre plus spécifique : la prévention
- Celui des axes d'intervention, dont fait partie l'éducation pour la santé.

PROMOTION DE LA SANTE
«Processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci»
Charte d'Ottawa - OMS - 1986

PREVENTION DES MALADIES ET ACCIDENTS
«Ensemble des mesures visant à éviter, à réduire le nombre et la gravité des maladies et des accidents»

Des outils communs

- observation et diagnostic des besoins
- réglementation, sécurisation de l'environnement
- planification des ressources, organisation des acteurs
- planification de l'offre de soin
- éducation pour la santé
- dispositif de participation

« Ensemble des moyens permettant d'aider les individus et les groupes à adopter des comportements favorables à la santé », J.P. Deschamps

« Acte d'accompagnement de l'homme pris dans ses trois dimensions : de sujet individuel désirant et contradictoire, de sujet inséré dans une culture qui le modèle et le contraint, de sujet politique, collectivement responsable et à la fois dépossédé des choix de société qui conditionnent la qualité de la vie », Ph. Lecorps

Source : Repères – CRES (Comité Régional d'Education pour la Santé) Provence-Alpes-Côte d'Azur. Définition de la santé. In : Glossaire Education et Promotion de la Santé, 2002, pp.30-31. http://www.cres-paca.org/activites/pdf/glossairereps.pdf

L'axe «actions pédagogiques» du programme « Nutrition, prévention et santé des enfants et adolescents en Aquitaine » illustre cette démarche de promotion de la santé des enfants :

► Il favorise une approche globale et positive de la santé.
L'approche globale se caractérise par la prise en compte des déterminants de santé : ensemble de facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent l'état de santé d'individus et de populations.
L'approche positive privilégie une démarche basée sur la valorisation, le confort, le développement des ressources internes et externes de l'individu tout en identifiant les notions de risque et de maladie.
Les actions pédagogiques s'articulent avec des niveaux d'intervention différents : dépistage précoce de l'obésité, réflexion sur l'offre alimentaire et le cadre des repas, prise en compte de l'environnement familial, …
Au niveau politique et institutionnel, des comités de pilotage départementaux opérationnels, composés des partenaires, ont été créés.

► Il est orienté vers la réduction des inégalités de santé.
Les différents diagnostics réalisés permettent entre autre aux comités de pilotage d'identifier les sites à prioriser pour recueillir leur souhait d'investir ce projet dans ses différentes dimensions : formation des intervenants / animateurs, du personnel de restauration, co-animation des ateliers auprès des enfants et soutien du monde médical pour des accompagnements individuels.
Ainsi, les ateliers sont construits de manière à ce que les interventions auprès des enfants supposent une prise en compte et un respect de leur environnement familial dans les aspects socioéconomiques et culturels. En effet, les habitudes alimentaires ne sont pas les mêmes selon les milieux sociaux, les régions, l'origine des parents, leurs croyances religieuses.

► Il se fonde sur la participation des enfants.
La promotion de la santé place les actions de santé dans une perspective de participation et de responsabilisation de l'individu. Elle part du principe de ne pas imposer une idée ou un comportement,

Des valeurs et une éthique

1. Un engagement éthique : respect de l'individu et des groupes, parole, écoute, non jugement…
L'intervenant s'engage à prendre en compte l'autre en tant qu'individu dans sa singularité

2. Une vision globale et positive de la santé : référence à la définition de l'OMS
Associée à la notion de mieux-être et de qualité de vie, la santé est à considérer dans ses trois composantes, physique, psychique et sociale.

3. Le respect du libre choix des personnes et des groupes : « ne pas décider, ne pas faire à la place de… »
C'est respecter l'expérience et les compétences que les jeunes ont acquises concernant leur santé ainsi que leur capacité à changer et faire des choix parmi plusieurs comportements possibles.

4. Une perspective d'autonomie, une pratique de responsabilisation
Un des enjeux de l'éducation pour la santé est de donner aux jeunes les moyens de faire des choix éclairés favorables à leur santé ; de renforcer leurs capacités à interagir avec leur environnement (savoir s'affirmer, avoir une analyse critique, savoir trouver de l'aide…)

Dans « Recommandations pour une démarche de qualité des actions d'éducation pour la santé en milieu scolaire », 2007, Pôle régional de compétences en éducation pour la santé d'Aquitaine.

mais de permettre une attitude responsable et épanouissante[5]. Ainsi les échanges dans les ateliers ne discriminent pas les pratiques alimentaires et d'activité physique mais les interrogent par une démarche participative, réflexive et interactive.
Le programme intègre aussi bien les enfants que leur entourage familial, social, éducatif et médical.

► Il privilégie le renforcement des ressources personnelles et sociales des enfants à travers une démarche éducative spécifique.

2. La démarche éducative des ateliers

L'éducation pour la santé n'est pas neutre mais est porteuse d'un projet pour l'Homme et la société. Elle est avant tout une pratique sociale et s'articule avec notre vision du monde, de l'Homme, de la santé, de l'éducation, vision sous-tendue par des enjeux idéologiques, politiques et institutionnels, perçus ou non perçus.

L'éducation pour la santé s'inscrit donc dans une posture éthique[6] et dans une démarche éducative particulière.

La démarche éducative marque à la fois une intervention extérieure dans la vie d'une personne ainsi qu'un travail sur elle-même. *«Cette double opération n'a de sens que s'il s'agit de répondre à un constat d'incomplétude, d'inachèvement, de manque, d'insuffisance ou d'insatisfaction, et de produire du changement. Les enjeux de l'action éducative en matière de santé sont donc toujours des enjeux de changement»*.[7]

Ces enjeux de changement s'inscrivent dans un processus qui vise à donner à chacun le désir et la capacité de faire des choix éclairés pour sa santé et son bien être.

Informer : un élément nécessaire mais pas suffisant

Toute information nouvelle se heurte à un système jusque là équilibré de connaissances et de représentations créant ainsi de la dissonance cognitive.
Apporter une information, donner un conseil de santé sans prendre en compte les habitudes et les connaissances de la personne à laquelle on s'adresse, risque non seulement d'être inutile mais de provoquer du trouble et du désarroi.
C'est pourquoi dans une démarche d'éducation pour la santé, on commencera par explorer les connaissances, interroger les croyances, les opinions et les préoccupations des enfants sur le thème de santé que l'on souhaite aborder avec eux.
En effet, être à l'écoute des représentations exprimées par les enfants favorise un possible changement d'habitudes, d'attitudes et de comportements.
Dans «Apprendre la santé à l'école» B. Sandrin-Berthon, ESF Editeur

5. Site mangerbouger.fr, Les principes d'une démarche d'éducation pour la santé.

6. Les ancrages théoriques de l'éducation pour la santé, La santé de l'homme n°377, mai-juin 2005, INPES, pp15-57

7. Les enjeux de l'éducation pour la santé. B. Goudet, CRAES-CRIPS Aquitaine, 2005 - http://www.educationsante-aquitaine.fr/pub/publications/99_bgoudet_-_enjeux.pdf

La démarche éducative en éducation pour la santé

PRINCIPES*

- Approche participative
- Respect du libre choix
- Responsabilisation

VISION GLOBALE POSITIVE, DYNAMIQUE, DE LA SANTE

- Respect des équilibres individuels et collectifs
- Accessibilité à tous

* Principes issus de la Charte du réseau des comités d'éducation pour la santé

VISEE

DEVELOPPEMENT DES RESSOURCES DE SANTE

Développement des compétences psychosociales

Affirmation d'un sujet acteur de sa santé

METHODE

EXPRESSIONS DES PERSONNES SUR LA SANTE

Travail sur les systèmes de représentations
Idée, conception que l'on se fait de quelque chose

Attitudes
dispositions spontanées à agir

Conduites, comportements
réactions d'un individu

FINALITE

PRODUIRE DES CHANGEMENTS

MODALITES pratiques

FAVORISER L'EXPRESSION DES INDIVIDUS AU SEIN D'UN GROUPE

Craes-Crips Aquitaine - 2005

La démarche éducative vise à accompagner la personne vers une meilleure qualité de vie, ce qui suppose un travail sur les représentations. Ce travail s'inscrit dans le temps et peut aboutir à un remaniement des attitudes et des comportements face à la prise de risque, selon le processus détaillé ci-dessus.

Dans le cadre du programme «Nutrition, prévention et santé des enfants et adolescents en Aquitaine», notre travail éducatif auprès des enfants ne porte pas sur le risque, la prise de risque ou la maladie mais s'inscrit bien dans l'accompagnement du développement de l'enfant, sujet singulier vivant dans une communauté, acteur de sa santé. L'alimentation est alors envisagée dans une approche globale.

La démarche éducative suppose également une approche positive, c'est à dire une approche qui n'est pas basée sur la peur et la culpabilité mais qui valorise et renforce les aptitudes individuelles et la capacité à faire des choix, l'entraide et la solidarité.

L'action éducative encourage un travail d'accompagnement par l'écoute et le questionnement. Les interactions dans le groupe favorisent un remaniement des représentations et des intentions d'actions.

2.1 Des repères pour l'animation

Pour mener les ateliers à bien, l'animateur pourra avoir une réflexion préalable, lui permettant de clarifier ses intentions éducatives, ses motivations, ses représentations et ses objectifs d'action. Cette démarche va permettre à l'animateur de s'abstraire de sa situation individuelle et de son expérience personnelle afin de ne pas se présenter comme un « modèle » pour les enfants.
Ce temps permet d'identifier ses limites, de prendre de la distance par rapport à sa propre expérience.

L'animateur des ateliers doit avoir une posture d'écoute, d'accompagnement et d'orientation :

- ► Impliquer les enfants dans une démarche ludique et participative
- ► Favoriser les interactions dans le groupe
- ► Favoriser la réflexion et la confrontation de points de vue
- ► Ne pas culpabiliser, ne pas imposer de norme ou de discours unique
- ► Instaurer un climat de coopération et non de compétition (par exemple, les ateliers ne seront pas notés)
- ► Apporter des connaissances actualisées et validées
- ► Ne pas obliger les enfants à prendre la parole mais les inviter à exprimer leur avis
- ► Ne pas interrompre celui qui parle, ni monopoliser la parole

2.2 Organisation des ateliers

Afin de favoriser les interactions entre les enfants, l'organisation des ateliers doit respecter certains principes :

- ⊙ Constituer des groupes de 10 à 12 enfants, ou alors constituer des sous-groupes pendant les activités.
- ⊙ Installer les enfants de telle sorte qu'ils puissent tous se voir, par exemple en rond confortablement, afin de faciliter l'échange et la communication.
- ⊙ Dans un espace calme et agréable.

2.3 Le cheminement pédagogique

Le cheminement pédagogique sera de préférence construit avec la progression suivante :

- S'interroger sur l'alimentation et l'activité physique (ce que les enfants en connaissent, ce qu'ils en pensent, leurs représentations, leurs habitudes et comportements…).

- Connaître et comprendre les aliments, ce qui influence nos choix et comportements (s'informer, repérer, découvrir, développer des savoir-faire...).

- Agir, construire et faire des choix dans des mises en situation (par exemple la composition des menus).

2.4 Quelques points à retenir pour faciliter la mise en place d'un projet d'éducation pour la santé et s'assurer de son efficacité

- Intégrer autant que possible les ateliers proposés à un projet de promotion de la santé lui-même inscrit dans le projet de classe ou de structure.

- Définir les objectifs du projet de santé et veiller à leur pertinence au regard des besoins des enfants, des constats de l'équipe éducative et des directives institutionnelles.

- Prévoir une planification précise des étapes de réalisation du projet de santé en intégrant l'ensemble des participants (qui fait quoi ? quand ? comment ?).

- Mettre en place une évaluation périodique et participative dès le début de l'action et une évaluation en fin auprès de l'ensemble des personnes concernées : enfants, animateurs, parents, etc. Ces questionnements réguliers et à terme permettent non seulement de vérifier le déroulement de l'action mais aussi d'en améliorer sa valeur.

- S'attacher à prendre en compte les facteurs environnementaux et à en vérifier la cohérence avec le projet de santé.

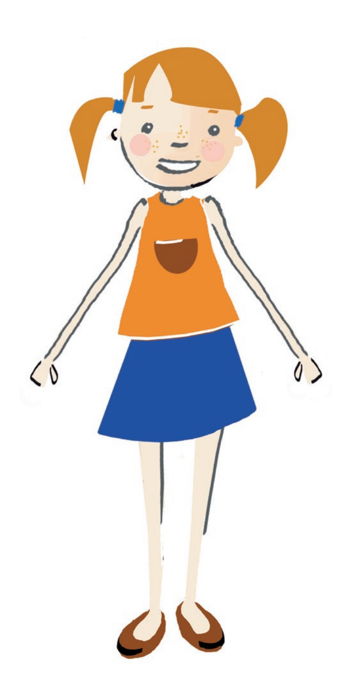
- Inscrire les ateliers dans la durée et éviter les interventions ponctuelles.

- Développer les interactions au sein de l'école/de la structure et s'assurer de l'implication et de l'éclairage de toute la communauté éducative.

- Prévoir des temps de concertation et de discussion avec l'ensemble de l'équipe éducative.

- Développer autant que possible le partenariat à l'extérieur de l'école/de la structure.

- Assurer la communication des projets auprès des familles et des différents professionnels et élus gravitant autour des enfants.



Eléments de compréhension : les indispensables en nutrition

1. Les modèles alimentaires

Le comportement alimentaire est déterminé par un ensemble de facteurs plus ou moins influents en fonction des individus[8]. Manger est un acte complexe qui ne se limite pas à l'acte de se nourrir, d'absorber des aliments (définition du petit Larousse).

- Manger est un acte vital qui permet de se maintenir en bonne santé, de renouveler son énergie. L'association entre aliment et santé s'appuie alors sur des représentations symboliques et des connaissances nutritionnelles.
- Manger est aussi un acte de désir, désir de vivre, un acte nécessaire pour vivre soutenu par le plaisir. En France, le plaisir est souvent la première finalité consciente de l'alimentation.
- Manger est enfin un acte social qui tisse des liens entre les mangeurs, chaque société en réglemente très précisément les modalités (définition du repas, son organisation structurelle, le nombre de repas, les horaires, les modalités de consommation (fourchette, baguette, manger à la main…)[9].

L'ensemble de ces règles qui résulte de l'organisation sociale, des conceptions relatives au plaisir alimentaire et à la santé constitue des modèles alimentaires. Ces modèles varient d'une culture à l'autre, et au sein d'une même société, ils évoluent avec le temps et contribuent à la construction des identités. Il existe des cultures dans lesquelles on ne mange qu'une fois par jour, d'autres où le nombre de repas journaliers est de deux, d'autres encore où l'on consomme trois, quatre, cinq repas.

Au Vietnam, par exemple, les repas alternent avec une série de prises alimentaires que nous appellerions du grignotage et que l'on appelle là-bas « manger pour s'amuser ». En France, le modèle des trois repas, qui définit le modèle alimentaire français s'est développé après la Révolution. Auparavant,

Les normes sociales et diététiques

Ce sont des règles, des modèles de conduite largement suivis dans une société ou un groupe social donné. Elles correspondent à des pratiques considérées comme « convenables ». Les normes alimentaires sont soumises à une série d'influences de principes gastronomiques, culinaires, symboliques. La norme diététique est constituée d'un ensemble de prescriptions étayées sur des connaissances scientifiques. Plus au moins fluctuantes, au gré des découvertes scientifiques, elles décrivent en terme qualitatifs et quantitatifs ce que doit être une alimentation susceptible de maintenir le mangeur en bonne santé. La norme sociale quant à elle renvoie à un ensemble de conventions relatives à la composition structurelle des prises alimentaires et aux conditions et contextes de leur consommation. Normes sociales et diététiques s'influencent mutuellement.

8. cf. schéma p.24

9. In « Manger aujourd'hui, attitudes, normes et pratiques » Jean-Pierre Poulain, Editions Privat

les élites mangent à la française : le repas est organisé en plusieurs services et les convives ont accès aux plats en fonction de leur position sociale[10].

Parfois présenté comme LE modèle le plus adapté aux rythmes physiologiques de l'homme, il a été principalement façonné par l'histoire.[11] Quant à la structure des repas, la norme est de présenter quatre catégories : entrée, plat garni, fromage, dessert. Une version simplifiée est admise : entrée, plat garni, dessert.

Alors sommes-nous des libres mangeurs ?

Dans le domaine de l'alimentation, s'appuyer sur une théorie individualiste qui met l'accent sur la dimension santé de l'acte alimentaire et qui prône le changement des habitudes alimentaires au seul niveau des individus est en contradiction totale avec la notion de modèle alimentaire. Le postulat d'un mangeur « libre de ses choix et rationnel dans ses décisions » est illusoire. On sait que ni l'accumulation ni même la compréhension des connaissances nutritionnelles ne sont nécessairement suffisantes pour faire changer les habitudes alimentaires. Les risques de produire des messages à caractère moralisateur sous couvert de discours scientifiques sont alors considérables[12].

Plutôt que de se demander « comment changer les habitudes alimentaires ? », la question serait peut-être « quelle est la nature du comportement alimentaire ? » pour déboucher enfin sur une nouvelle question : « comment favoriser le développement de pratiques appropriées chez des individus donnés, dans une société ou un espace social particulier et à un moment donné ? ».

Il faut valoriser la culture culinaire, préférer l'éducation alimentaire à l'éducation nutritionnelle, pour prendre en compte les différentes finalités de l'acte alimentaire.[13]

2. L'équilibre alimentaire et les rythmes : les recommandations du PNNS

La nutrition joue un rôle important dans la croissance des enfants et contribue à leur santé. Une alimentation équilibrée et la pratique d'activités physiques sont des facteurs protecteurs contre certaines maladies telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, le cancer.

L'équilibre nutritionnel correspond à l'équilibre entre les apports alimentaires et les dépenses énergétiques liées aux besoins de l'organisme et à l'activité physique.

Les repères de consommation diffusés par le PNNS permettent aux enfants d'allier alimentation, santé et plaisir, sans interdit ni privation. Les fiches conseils du PNNS vous apportent des astuces pour mettre en pratique les recommandations ci-dessous. (disponible sur www.mangerbouger.fr).

10. La question alimentaire - Mondialisation, uniformisation, modernité du modèle alimentaire français. OCHA. Mars 2008

11. Pour en savoir plus : Manger aujourd'hui, attitudes, normes et pratiques , JP. Poulain, Editions Privat, p 31-38

12. L'homnivore. Le goût, la cuisine et le corps, Claude Fischler, Editions Odile Jacob, 2001

13. Site OCHA : www.lemangeur-ocha.com. Ouvrages : Manger Magique de Claude Fischler ; Penser l'alimentation entre imaginaire et réalité de JP. Poulain et JP. Corbeau et Manger aujourd'hui, attitudes normes et pratiques de JP. Poulain

Fruits et/ou légumes	Au moins 5 par jour	A chaque repas et en cas de petit creux Crus, cuits, natures ou préparés Frais, surgelés ou en conserve Fruit pressé ou demi-verre de jus de fruit «sans sucre ajouté» : au petit-déjeuner ou au goûter
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	A chaque repas selon l'appétit	Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets) Préférer les céréales de petit-déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)
Lait et produits laitiers	3 par jour	3 à 4 par jour. Jouer sur la variété Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.
Viandes Poissons et produits de la pêche Oeufs	1 à 2 fois par jour	En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents Si 2 fois par jour, donner de plus petites portions à chaque repas Privilégier la variété des espèces et des morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5% MG...) Limiter les formes frites et panées Poisson : au moins 2 fois par semaine frais, surgelé ou en conserve
Matières grasses ajoutées	Limiter la consommation	Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.) Favoriser la variété Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème)
Produits sucrés	Limiter la consommation	Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruit et nectars) et aux bonbons Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées)
Boissons	De l'eau à volonté	L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruit et nectars)
Sel	Limiter la consommation	Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré Ne pas resaler avant de goûter Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produis apéritifs salés
Activité physique		Au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour

Le rythme alimentaire des enfants doit répondre à leurs besoins influencés par les habitudes sociales et culturelles. En France, nous avons l'habitude de manger 3 fois par jour (pour les adultes) et 4 fois pour les enfants, lors de repas institutionnalisés : le petit déjeuner du matin, le repas du midi, le goûter de l'après midi et le dîner du soir. La consommation de ces 3 repas et du goûter, et une alimentation se basant sur les repères de consommation du PNNS, limitent les grignotages, facteurs de déséquilibre.

Le petit déjeuner intervenant après une nuit de jeûne permet à l'organisme de faire le plein d'énergie et de nutriments pour commencer la journée. La prise d'un petit déjeuner permet d'éviter le grignotage de la matinée. Un petit déjeuner complet, conformément aux repères de consommation du PNNS, peut suivre ce modèle : un produit céréalier, un produit laitier, un fruit et une boisson.

Le déjeuner, repas le plus conséquent de la journée, et **le dîner**, plus léger, répondent aux mêmes principes d'équilibre. Ces repas se composent d'aliments appartenant aux différentes familles tout en limitant les produits gras, sucrés et salés, tel que le préconisent les repères de consommation du PNNS. A noter que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas mais sur la journée et même sur la semaine.

Le goûter permet d'éviter le grignotage en fin d'après-midi. Sa composition peut varier en fonction des envies, en choisissant 1 à 2 aliments parmi les produits céréaliers, les produits laitiers, les fruits… sans oublier l'eau, la seule boisson indispensable. Des exemples de compositions sont disponibles dans le «Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents» de l'INPES (www.mangerbouger.fr)

Composition du petit-déjeuner

- 1 produit laitier : lait, yaourt, fromage blanc, fromage.
- 1 produit céréalier : pain, biscottes, céréales, etc.
- 1 fruit : fruit entier, compote ou jus de fruit.
- Boisson

Composition du Goûter

2 ou 3 de ces éléments

- Produit laitier.
- Produit céréalier.
- Fruit.

Composition du Déjeuner et du Dîner

- Féculents, légumes secs, céréales : aux deux repas (possible plusieurs à chaque repas)
- Viande, poisson, œuf : à un repas ou aux deux repas
- Légumes crus ou cuits : aux deux repas (possible plusieurs à chaque repas)
- Fruits crus ou cuits : aux deux repas (possible plusieurs à chaque repas)
- Produits laitiers (lait, yaourt, fromage) : aux deux repas
- Eau : à volonté





En principe, la faim ne devrait apparaître que si le corps a besoin d'énergie, nous sommes programmés pour qu'il y ait un équilibre entre les pertes d'énergie et les apports. L'appétit correspond au désir de consommer un aliment et d'en retirer une certaine satisfaction.

Le rassasiement correspond à l'arrêt de l'ingestion d'aliments, il est souvent indépendant de la quantité ingérée, il est plutôt d'ordre psychologique. La sensation de rassasiement est avant tout liée à l'impression de s'être correctement nourri, il y a aussi des aspects mécaniques comme la distension de l'estomac.

La satiété correspond à une période de non faim, elle est inter prandiale. S'il est possible de faire durer la satiété jusqu'au repas suivant, on peut éviter le grignotage.

Il est recommandé de respecter les rythmes des repas et de manger 4 fois par jour comme nous venons de le voir.[14]

La question de la collation matinale…

La prise d'une collation en cours de matinée sous forme de lait a été instaurée dans les écoles maternelles au lendemain de la seconde guerre mondiale afin de pallier aux déficits d'apports en calcium. La composition de cette collation a évolué au cours des années vers des aliments plus sucrés et gras. L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments a rendu un avis défavorable sur la nécessité de poursuivre cette collation chez les enfants.

En effet, la grande majorité des enfants prend un petit déjeuner, la collation matinale n'est, de ce fait, pas justifiée. Celle-ci prise souvent à une heure proche du déjeuner a un impact négatif sur l'appétit des enfants et perturbe leur rythme alimentaire, favorisant le grignotage.

3. La construction du goût

- **Le goût est une question culturelle** : les goûts varient selon les pays, les continents mais aussi les familles et les histoires familiales.
- **Le goût est aussi une affaire affective**, car nos premières découvertes gustatives sont le plus souvent liées à un environnement émotionnel fort positif ou négatif (souvent en lien avec les goûts de la mère).
- **Les goûts et dégoûts d'un enfant** sont aussi conditionnés par son environnement. Ils peuvent être profondément modifiés par son entourage et ses groupes d'appartenance, surtout à l'adolescence.
- **Le goût se construit tout au long de la vie**, nous découvrons d'autres goûts, d'autres saveurs que nous apprenons à aimer.

14. Nutrition : principes et conseils, Laurent Chevallier, Collection Abrégés, Editions Masson, 2003

3.1 L'évolution du goût chez l'enfant.

Le fœtus peut se familiariser avec certaines odeurs et saveurs constitutives du répertoire alimentaire de la mère.

On observe chez tous les nouveau-nés des réflexes innés de plaisir et de déplaisir aux quatre saveurs de base. Ils se traduisent par l'acceptation du sucré, les saveurs - acide et amer - sont rejetées, le salé fait l'objet de réponse ambiguë. Les odeurs ne font pas l'objet d'un tel réflexe de plaisir.

A partir d'un an et demi/deux ans, environ ¾ des enfants deviennent sélectifs dans leurs choix alimentaires. On observe une attitude de refus vis-à-vis de tout produit jugé nouveau, c'est la néo-phobie.

Il est démontré que les apprentissages jouent un rôle prépondérant dans la formation des goûts alimentaires ; les apprentissages les plus efficaces sont ceux qui reposent sur la familiarisation à court terme au cours de la préparation du repas ou à plus long terme par une consommation répétée.

Chez les enfants de 3 à 4 ans, l'influence des pairs est importante dans l'évolution des préférences. Les ¾ des enfants qui ont vu pendant quatre jours leurs camarades consommer un légume qu'ils rejetaient en viennent à consommer et apprécier ce légume.[15]

3.2 La néophobie alimentaire

La néophobie alimentaire est un processus normal qui commence généralement vers 2 ans et peut perdurer jusqu'à 7-10 ans. Elle se caractérise par le refus d'aliments par peur de la nouveauté. Il est néanmoins possible d'aider l'enfant à dépasser cette crainte et ainsi élargir son répertoire alimentaire. Patience et temps seront nécessaires. Le refus d'un aliment ou d'un groupe d'aliments n'est souvent que transitoire.

Sur le plan comportemental, cela se traduit par une réticence à goûter un produit nouveau, et sur le plan des affects et des émotions, par une tendance à le trouver « mauvais », dès lors que l'on accepte d'y goûter.

Que faire ?

- Ne pas insister et montrer que les goûts de l'enfant sont respectés.
- Eviter les conflits.
- Proposer de goûter dans le but d'expérimenter, de découvrir, de tester des saveurs nouvelles, dans l'idée de jeux autour des cinq sens, par exemple.
- Représenter régulièrement l'aliment nouveau, montrer que toute la famille en mange afin de familiariser l'enfant avec celui-ci.

15. Dans « Livret d'accompagnement du Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents destinés aux professionnels de santé », INPES

Des hypothèses ont été proposées pour expliquer la néophobie de l'enfant. Selon celles-ci, la néophobie serait la traduction :

- ► de l'opposition (phase du « non »),
- ► de la recherche de sécurité dans le domaine alimentaire alors qu'à l'école, les apprentissages se multiplient,
- ► de l'autonomie croissante de l'enfant (la capacité à se nourrir seul amène des questionnements comme « ce produit est-il bon pour moi ? »),
- ► de l'affirmation de soi,
- ► d'une prise de conscience que l'alimentation est un moyen de communication avec son entourage.

3.3 L'apprentissage dans la construction des goûts et dégoûts

L'apprentissage est le facteur le plus influent dans la construction des goûts et dégoûts alimentaires. Les goûts se transforment en effet tout au long de la vie. C'est ainsi que des aliments ou boissons initialement rejetés dans l'enfance peuvent être progressivement acceptés et même particulièrement appréciés.
La familiarisation est la clé de cet apprentissage, c'est le résultat de la présentation répétée d'un aliment jusqu'à son acceptation. En pratique, il suffit en moyenne de présenter un aliment sous une même forme (c'est-à-dire cuisiné de la même manière) 5 à 10 fois pour que celui-ci finisse par être accepté. Mais il suffit de changer une seule caractéristique de l'aliment pour que celui-ci soit considéré comme différent.

Certaines conditions sont nécessaires au succès de la familiarisation :
Plus l'aliment nouveau peut être rapproché d'un aliment connu de l'enfant, plus la familiarisation sera facile et brève. Or les enfants sont moins capables que les adultes de ranger les aliments dans des classes, si bien que par exemple, choux-fleurs persillés et choux-fleurs en gratin ne sont pas considérés comme un seul aliment par l'enfant. Les aliments consommés dans un contexte chaleureux et familier sont plus appréciés. Le repas ne doit pas être vécu comme une contrainte, mais comme un moment de détente.

Concrètement, la préparation du repas avec l'enfant peut s'avérer particulièrement ludique. Elle permet de mettre des mots sur des sensations, on apprend ainsi à l'enfant à exprimer ce qu'il ressent en d'autres termes que « c'est bon » ou « ce n'est pas bon ». De plus, il n'est pas rare de voir un enfant manger un plat qu'il a lui-même préparé alors qu'il y était totalement réfractaire auparavant.
L'aliment que l'on veut introduire ne doit pas faire l'objet d'un dégoût trop important.
Enfin, il ne faut pas oublier l'influence prépondérante de l'imitation de l'entourage et des copains dans le processus de familiarisation. Les enfants cherchent en effet à s'intégrer en imitant leurs semblables.

Comment aider l'enfant à élargir ses goûts alimentaires ? Quelques propositions :

- ► Eveiller la curiosité des enfants en les emmenant au marché par exemple, en les associant à la préparation du repas.
- ► Cuisiner les aliments les plus proches de leur goût originel et les choisir en fonction des saisons quand ils sont les plus savoureux.
- ► Présenter les aliments de manière attrayante, les légumes peuvent ainsi être présentés sous forme de purée, de gratins, en association avec les féculents (pâtes, riz, pommes de terre…).

▶ Eviter de forcer l'enfant à manger l'intégralité d'un plat qu'il refuse, cela pourrait augmenter son dégoût.
▶ Inciter l'enfant à goûter un petit peu de tout.
▶ Expliquer aux enfants qu'il est préférable de goûter avant d'affirmer «Je n'aime pas…» et de le répéter. En effet, on ne peut pas savoir si l'on aime ou non un aliment avant de l'avoir goûté plusieurs fois ! Le lui expliquer. Il peut dire « Pour l'instant, je n'apprécie pas ça, je goûte simplement ! ».
▶ Parler des bienfaits de l'alimentation pour la santé. Manger n'est pas seulement un plaisir, c'est aussi une nécessité et un moyen de se faire du bien.
▶ Raconter d'où vient tel ou tel aliment pour l'y intéresser.
▶ Affiner son goût : « Regarde ces deux pommes, elles n'ont pas le même goût. Ce sont deux variétés différentes… ».[16]

4. L'activité physique

4.1 Pourquoi promouvoir une activité physique régulière ?

En France et dans la majorité des pays industrialisés, les évolutions de notre mode de vie s'accompagnent d'une baisse générale du niveau d'activité physique. Les enfants, au même titre que les adultes, sont touchés par cette problématique qui s'explique principalement par un changement des conditions de vie (transports motorisés, ascenseurs...) et par l'augmentation d'activités de loisirs physiquement passives (télévision, jeux vidéo...).

Pourtant l'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique[17], elle protège la santé et permet d'être en forme. Pratiquée quotidiennement, elle procure de nombreux bienfaits :

▶ pour la santé : elle diminue les risques de développement de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, diabète, certains cancers...).
▶ pour la condition physique : elle augmente la force et le tonus, facilite la souplesse, l'équilibre et la coordination. Elle améliore l'endurance et les fonctions cardiaques et respiratoires. Elle aide également à rester plus autonome avec l'âge.
▶ pour le bien-être : l'activité physique permet d'améliorer la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue, elle diminue l'anxiété et aide à se relaxer et être plus détendu.

Activité Physique

L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, qui augmentent la dépense d'énergie. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. L'activité physique c'est donc marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer ... et bien sûr faire du sport.
Elle se caractérisera par sa nature, sa durée, son intensité et sa fréquence.

16. Pour aller plus loin sur ce thème, «Guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents», INPES, p. 8
17. «Guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents», INPES

4.2 Les recommandations

Il ne s'agit pas de devenir un athlète mais bien de promouvoir un ensemble de petits réflexes au quotidien car ce n'est pas tant l'intensité qui va compter mais plutôt la régularité. Au-delà d'une activité sportive en club, grimper, courir, sauter, faire de la balançoire mais aussi aider à porter les courses ou mettre la table sont des activités toutes simples qui vont permettre aux enfants de bouger et de se défouler et qui, à raison d'une demi-heure à une heure par jour, apporteront des bénéfices incontestables à leur santé.

La recommandation définie par le Programme National Nutrition Santé pour les enfants en matière d'activité physique est la suivante :



Au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour

- Encourager l'activité sous toutes ses formes : marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, sport...
- Limiter l'inactivité ou les activités sédentaires (télévision, consoles de jeux ou ordinateur...)

Quelques équivalences[18] :

Intensité	Exemples d'activités	Durée
Faible	- Marche lente : se balader, promener le chien - Participation aux tâches ménagères (porter les courses, ranger sa chambre, balayer...) - Bowling, frisbee, tennis de table (hors compétition)	45mn
Modérée	- Marche rapide (6km/h) - Jardinage léger, port de quelques kilos - Danse, yoga - Vélo, natation de loisir, rollers, patinage, ski alpin	30 mn
Elevée	- Marche en côte, randonnée en moyenne montagne - Jogging (10km/h), saut à la corde, football, basket-ball et la plupart des jeux de ballon collectifs, sports de combat, tennis	20 mn

Activité physique et alimentation[19]

Aucun apport alimentaire spécifique n'est requis pour la pratique régulière d'activités physiques décrites précédemment. Une alimentation variée et équilibrée, basée sur les repères de consommation présentés dans la partie « rythmes alimentaires », répond parfaitement aux besoins des enfants actifs.

En revanche, l'aspect quantitatif variera en fonction du degré d'activité physique régulièrement pratiquée et de son intensité : un enfant sédentaire aura des besoins inférieurs à un enfant plus actif !

Seuls les enfants pratiquant une activité sportive intensive pourront avoir des besoins alimentaires spécifiques.

La sédentarité

La sédentarité n'est pas l'absence totale d'activité. Elle correspond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum (et la dépense énergétique très faible) : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, lire, jouer avec des jeux vidéos et de façon générale rester assis ou couché.

Aborder l'activité physique en complément d'une approche basée sur l'alimentation prend tout son sens. L'alimentation et l'activité physique constituent des facteurs de bien-être indissociables.

18. « Fourchettes et baskets », INPES

19. « Le guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents », INPES

5. Les déterminants du comportement alimentaire et de l'activité physique

Le comportement alimentaire et la pratique d'une activité physique sont conditionnés par différents déterminants. Chez les enfants, les facteurs qui ont le plus d'influence sont le plaisir, la confiance en ses capacités, l'influence des parents ainsi que l'accès à des équipements et des activités[20].

Affectif
Plaisir, goûts et dégoûts, sensibilité, convivialité, …

Modes de vie
Famille, entourage, circonstance des repas, activité physique, …

Conditions socio-économiques
Revenus, niveau de vie, milieu socioculturel, …

Politique
Législation santé, dispositifs, campagnes de prévention, …

Culture, normes, valeurs
Education, formation, religion, croyances, modes et médias, …

Environnement
Climat, situation géographique, agriculture, production industrielle, cadre de vie, commerces, …

Facteurs psychologiques
Vulnérabilité, histoire personnelle, estime de soi, …

Facteurs physiologiques
Sexe, âge, état de santé, pathologies, allergies, …

20. «Activité physique et santé : arguments scientifiques, pistes pratiques . Synthèse PNNS». Octobre 2005.

Bibliographie



Tous les documents cités dans cette bibliographie sont disponibles en ligne ou auprès des antennes de l'Ireps Aquitaine. Vous pouvez consulter la pédagothèque sur www.educationsante-aquitaine.fr

Généralités, Dossiers & Rapports

Baromètre santé nutrition 2008
INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé), 2010
Cette troisième vague du Baromètre santé nutrition explore en détail le contenu de l'assiette et du verre des Français, les moments de la journée auxquels ils mangent, les lieux, la structure et la convivialité de leurs repas, leurs pratiques d'activité physique. Elle aborde aussi leurs connaissances et leurs perceptions sur l'alimentation et l'activité physique. Ces différentes dimensions ont également été analysées sous l'angle des inégalités sociales de santé, avec un focus sur certaines populations particulièrement fragilisées comme celles se trouvant en situation d'insécurité alimentaire. Sept régions font par ailleurs l'objet d'une analyse interrégionale spécifique. [Résumé d'auteur]
http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1270.pdf

A la découverte du Programme National Nutrition Santé
INPES (Institut National de Prévention et d'éducation pour la Santé), 2009
Ce DVD de 8 min 45 a été conçu de manière à permettre aux acteurs de terrain, professionnels de santé, de l'éducation, du social ou des collectivités locales, de découvrir et faire découvrir le PNNS, programme de santé publique. Il constitue un point de départ pour introduire des actions d'information, d'animation ou de formation.

Deuxième Programme national nutrition santé 2006-2010
Ministère de la Santé et des Solidarités, 2006
L'objectif général de ce plan est d'améliorer la santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs, la nutrition.
http://www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/Rapport_PNNS2-Complet.pdf

A la découverte des aliments
CHARREAU V, ETIENNE N, INGARGIOLA E
Ed. Educagri, 2006
Cet ouvrage présente pédagogiquement et simplement les mécanismes complexes liés à l'aliment et à l'alimentation. La première partie est consacrée à la chimie du goût et des perceptions gustatives, à l'influence de celles-ci sur nos choix alimentaires et au décryptage des aspects nutritionnels et « santé » des aliments contenus dans nos assiettes. Tout au long des séquences, de nombreuses expériences sont proposées. La seconde partie propose trois types de projets où les rôles entre formateur et apprenants sont inversés, et où les apprenants se retrouvent en position de transmettre un savoir.

Manger aujourd'hui : attitudes, normes et pratiques
POULAIN J-P
OCHA (Observatoire Cidil de l'Harmonie Alimentaire), 2002
Les politiques publiques s'appuient sur le fait qu'un "mangeur" bien informé adoptera des comportements alimentaires adaptés. Cet ouvrage offre une comparaison entre les normes du mangeur informé et ses pratiques afin de mieux comprendre les changements alimentaires actuels.

Penser l'alimentation : entre l'imaginaire et rationalité
CORBEAU J-P, POULAIN J-P
OCHA, 2002
Cet ouvrage nous fait pénétrer au plus intime de notre relation avec les aliments et la nourriture. Des portraits de mangeurs soulignent comment nos choix alimentaires reflètent notre histoire personnelle et celle du corps social auquel nous appartenons.

L'homnivore. Le goût, la cuisine et le corps
FISCHLER C
Ed. Odile Jacob, 2001
L'auteur, sociologue et chercheur au CNRS, suit à la trace les transformations de la diététique, de la cuisine traditionnelle à la cuisine moderne ainsi que la montée des régimes et l'obsession de la minceur. Il montre comment la civilisation moderne, l'évolution des modes de vie et l'industrialisation ont transformé notre rapport à l'alimentation et, du même coup, à nous-même.

Alimentation & Milieu scolaire

Nutrition à l'École « Alimentation et activité physique ». Dossier national d'information à destination des équipes éducatives
Ministère de l'éducation nationale, 2009
Ce dossier, destiné aux équipes éducatives les informe et sensibilise aux enjeux éducatifs, sanitaires et sociétaux que représentent l'éducation nutritionnelle, l'alimentation et l'activité physique des jeunes. Il donne un cadre de référence pour assurer un environnement alimentaire satisfaisant en milieu scolaire, développer des projets éducatifs en lien avec les enseignements et aborder l'éducation au goût et à la consommation. Le document, qui se présente sous forme de fiches thématiques, est complété par des annexes qui constituent autant de supports destinés à aider les enseignants dans les actions qu'ils souhaitent engager. Il précise enfin les acteurs institutionnels, associatifs et professionnels, qui peuvent participer aux actions et projets à destination des élèves, en étroite collaboration avec les familles.
http://media.eduscol.education.fr/file/Action_sanitaire_et_sociale/57/3/dossier_national_nutrition_114573.pdf

Maternelle : supprimer la collation ou éduquer ?
PERRIER-RIDET S, JOURDAN D
La Santé de l'homme, n°395, mai-juin 2008, pp. 11-14
La question de la collation à l'école ne peut se penser isolément, elle est l'un des éléments d'un travail plus large sur la santé nutritionnelle des élèves. L'enjeu central aujourd'hui n'est pas de promouvoir une position de principe mais de donner les moyens aux équipes d'écoles de pendre en charge ce dossier dans sa complexité et de définir la démarche la plus adaptée au contexte local. (Résumé de l'auteur)

Améliorer l'offre en matière d'alimentation saine dans les écoles et les collectivités : expériences et pistes pour relever le défi
Fondation Roi Baudouin, 2008
Ce guide développe une série de projets pour offrir une alimentation plus équilibrée aux élèves mis en place dans diverses écoles en Communautés française et germanophone de Belgique. Il se base sur neuf projets d'écoles visitées, ainsi que sur des échanges effectués dans le cadre du réseau « Mieux manger à l'école » mis en place par la Fondation Roi Baudouin. Il vise à identifier et à explorer les différentes lignes de force impliquées dans ce qui conditionne l'offre alimentaire dans les collectivités. Il a ainsi pour objectifs de mieux comprendre la situation, et, au travers des diverses expériences, de dégager des messages clés, des trucs et astuces, pour tracer les pistes susceptibles de faire évoluer l'offre alimentaire dans un sens favorable à la santé.
http://www.kbs-frb.be/uploadedFiles/KBS-FRB/05)_Pictures,_documents_and_external_sites/09)_Publications/Alim-Ecole-FR.pdf

Nutrition : ça bouge à l'école
La Santé de l'homme, n°374, novembre-décembre 2004
En France, l'obésité gagne du terrain dès le plus jeune âge. L'école peut-elle lutter contre ce phénomène ? Ce numéro passe en revue l'ensemble des textes réglementaires et dresse un bilan des actions réalisées.
http://www.inpes.sante.fr/index.asp?page=SLH/sommaires/374.htm

La Bretagne gourmande se bouge
CRES Bretagne, CODES Finistère.
Un outil méthodologique pour des actions alimentation et santé en collège sur lequel vous trouverez : des connaissances, de la méthodologie, des ressources et des expériences.
http://www.cresbretagne.fr/nutrition.swf

Littérature jeunesse

Mots à croquer
RESEDA (Réseau d'Education pour la Santé, l'Ecoute et le Développement de l'Adolescent), 2008
Cette brochure rassemble une sélection de textes (acrostiches, haïkus, portraits chinois, etc.) réalisé par des élèves de lycées agricoles sur le thème de l'alimentation et du bien-être lors d'ateliers d'écriture. L'objectif de ce projet d'atelier, inscrit dans le cadre du PNNS, est de sensibiliser les jeunes aux conduites alimentaires et aux risques liés (anorexie, boulimie, surpoids..) non pas en alertant les jeunes mais en favorisant une relation de plaisir et de bien-être avec l'alimentation.

Lapinette la reine des cachettes
BEAUMONT C, SCHMITTER L
Ed. Sudel, 2007
Cet album, destiné aux enfants des classes maternelles (cycle 1 et 2), a pour objectif de les sensibiliser à la prévention de l'obésité par le biais de l'histoire d'un lapin qui revient du pays de la gourmandise. Il s'accompagne d'un guide pédagogique proposant des animations sur les thèmes de l'éducation au goût, de l'hygiène de vie, mais également autour des notions de différences physiques et de respect des autres.

Dis maman, c'est quoi manger ?. Au pays de l'aventure avec p'tit Lait
DEIDDA-FENOGLIO M-P
Ed. Les Presses du Midi, 2006
Ce livre s'adresse aux enfants de 5 à 8 ans pour leur expliquer d'une manière pédagogique, au travers d'un conte, l'alimentation et la digestion. Suivons P'tit Lait et Cacaho dans une aventure fantastique...
L'histoire est complétée par des définitions, des informations sur le fonctionnement du tube digestif et des organes.

L'alimentation. Pourquoi on ne mange pas que des frites ?
RASTOIN-FAUGERON F, CHAUD B
Ed. Nathan, 2005
Un livre sur l'alimentation destiné aux enfants. Avec Rémi et Lilou, on apprend les différents groupes d'aliments et les apports de chacun. Le livre se partage entre l'histoire de Rémi et Lilou, des conseils et des petits jeux.

Le potager, un carré de paradis. Dans mon mini-potager, je sème, je plante et je cultive... des légumes et des fruits...
Tic-Tac, La classe maternelle, 2005.
Ce cahier de découvertes et d'activités, permet aux enfants de découvrir le potager, les légumes, les fruits que l'on y plante et propose dix activités pour fabriquer pas à pas un mini-potager original. Il contient également un grand jeu de plateau coopératif pour apprendre les gestes du jardinier, semer, arroser, protéger et récolter.

Ce qu'on fait de ce qu'on mange
NEVEU P, DELAUTRE A
Zoom éditions, 2004
Destiné aux enfants à partir de 6 ans, ce livre a pour objectif de leur faire découvrir le trajet des aliments dans le corps aux travers des explications fournies par Aristote l'orang-outan aux enfants Oscar et Zoé.

La planète dans l'assiette
ROQUES N, HENNIG A
Ed. Mango jeunesse, 2004
Ce guide fait découvrir aux jeunes lecteurs le tour du monde en 49 recettes issues de pays des quatre continents. Chaque fiche comporte des conseils pratiques pour la réalisation des recettes ainsi qu'une anecdote sur le pays

La princesse qui détestait les légumes
PRICEMAN M
Ed. Circonflexe, 2004
L'histoire d'une princesse qui déteste les légumes. Le magicien du royaume va résoudre ce problème sous la forme de petites graines à semer...

Le goût et la cuisine
DESJOURS P, dir., DILLENSEGER C, MARTIN J-F
Association française des Petits Débrouillards
Ed. Albin Michel Jeunesse, 2004
Ce livre propose aux enfants de 5 à 7 ans un parcours d'exploration autour du goût en 10 séquences progressives et cohérentes. Une petite scène amène la question (comment la langue fonctionne-t-elle, pourquoi le froid enlève-t-il le goût ?...), on propose une expérience facile à réaliser pour y répondre en expliquant le phénomène qui s'est produit, on termine par un jeu d'observation ou d'association.

Comptines de la tête aux pieds
ALBAUT C, BRUNELET M
Ed. Actes Sud Junior, 1998
Ces comptines très courtes et joliment illustrées peuvent servir d'introduction ou de clôture lors de l'animation d'ateliers santé avec des enfants de 5 à 8 ans.

Guides pédagogiques

50 activités pour éduquer à la nutrition à l'école
CHARDONNET C, MAUREL L
Sceren CRDP Midi-Pyrénées, 2010
Ce guide a pour objectif de faire comprendre les enjeux de l'alimentation et de l'activité physique. Il s'adresse aux enseignants d'école maternelle et élémentaire, ainsi qu'aux animateurs et formateurs de centre de loisirs. Il s'articule autour de 5 grandes thématiques : approche générale, EPS et santé, produits laitiers, féculents, fruits. Pour chacune de ces thématiques, il propose des fiches d'activités détaillées. Il est conforme aux programmes et aux principes de l'éducation à la santé du socle commun.

Manger, bouger pour ma santé. Cycles 1 et 2. L'éducation nutritionnelle à l'école. Guide de l'enseignant
BENSE D, DESCAMPS-LATSCHA B, POL D
Ed. Hatier, 2008
Ce guide permet aux enseignants de faire de l'éducation nutritionnelle aux cycles 1 et 2 à partir d'activités transdisciplinaires afin de faire prendre conscience aux enfants de l'importance pour la santé d'une alimentation variée et de l'exercice physique. L'ouvrage comporte un module pédagogique avec 8 à 12 séances proposant plusieurs parcours possibles en fonction du cycle. Le module est divisé en quatre séquences (« Bouger, à quoi ça sert ? » ; « L'hygiène, est-ce important ? » ; « Bien manger, mais comment ? » ; « Boire, mais pas n'importe quoi ! »). Il s'y ajoute une séance de synthèse destinée à sensibiliser l'entourage. L'ouvrage comporte également un éclairage scientifique sur différentes thématiques (besoins et apports nutritifs ; groupes d'aliments ; équilibre alimentaire ; eau et organisme ; le goût ; activité physique ; surpoids et obésité) permettant à l'enseignant d'approfondir les notions abordées et de répondre aux questions des élèves ainsi qu'un éclairage pédagogique pour s'approprier la démarche scientifique de La main à la pâte.

Petits cahiers pour grandes activités ou ... la perception du goût par les 5 sens avec les produits laitiers
CNIEL, 2008
Cet outil pédagogique, destiné aux enfants, comprend un guide pour les enseignants et 8 cahiers pour réaliser des activités autour du goût : trouvons nos différences avec nos sens, évaluer l'intensité d'une perception, lien entre les perceptions, reconnaître et nommer les saveurs, reconnaître les aliments, percevoir la complexité dans un mélange, aborder la notion de dur-mou et de lisse-granuleux, les préférences alimentaires.

Education à la santé en milieu scolaire : Choisir, développer et élaborer un projet
BROUSSOULOUX S, HOUZELLE MARCHAL N
INPES, 2007
Abordant l'éducation à la santé sous un angle pratique, ce guide méthodologique décrit et illustre les différentes étapes de la démarche de projet en tenant compte des spécificités du milieu scolaire. Il est destiné à accompagner les équipes éducatives et les intervenants dans l'élaboration, la réalisation, le suivi et l'évaluation de leurs actions d'éducation à la santé.
http://www.inpes.sante.fr/esms/pdf/esms.pdf

A table tout le monde ! De la maternelle au CE1
A table tout le monde ! Du CE2 à la 5e
AZORIN J-C, COLIN N, LE CAIN A, RIBARD C
CRDP (Centre Régional de Documentation Pédagogique) Montpellier, 2005
Ces guides proposent aux enseignants, éducateurs et animateurs matière à éduquer les enfants de la maternelle à la 5e (voir leurs familles à travers eux) sur les thèmes de l'alimentation et l'éducation à la santé. Ils s'inscrivent dans la logique des orientations de rentrée 2005 qui préconisent notamment la généralisation dans les écoles et collèges des comités d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC). Ces guides construisent une approche transversale et pluridisplinaire de la thématique à travers plus de soixante activités collectives et individuelles regroupées en 5 modules : les aliments et leurs familles, les aliments et leurs origines, les aliments et leurs transformations, les aliments et ma santé, les aliments et moi.

Bien se nourrir et bouger - Un défi individuel et collectif de santé
Mutualité Française, 2005
Ce guide pédagogique, labellisé PNNS, a pour objectif de sensibiliser les collégiens à l'éducation à la santé en nutrition. Il est composé de deux parties : une partie pour les enseignants comprenant des informations précises et actualisées sur le thème de la nutrition, des pistes d'exploitation en classe et des activités. Une deuxième partie d'activités destinées aux élèves sur : l'équilibre alimentaire, les groupes d'aliments, l'activité physique, les idées reçues sur l'alimentation, les emballages des aliments, les comportements et les habitudes alimentaires.

Pour une pédagogie de projets en PS-MS - L'alimentation
MADIER-DAUBA D, MARTINELLI M
Ed. Magnard, 2002
La collection "Pour une pédagogie de projets en PS-MS" s'adresse aux enseignants de petites et moyennes section de maternelle. Elle permet aux enseignants de travailler par projet, c'est-à-dire de permettre à l'enfant de s'approprier les apprentissages et de prendre conscience de leurs enjeux.
Dans ce guide sur l'alimentation, 5 projets sont détaillés : Préparer des goûter variés ; Fabriquer du pain ; Fabriquer des jeux de dominos ; Faire des glaces à l'eau ; Fabriquer des fruits et légumes en pâte à sel.
Pour chaque projet, vous trouverez : les objectifs ; les étapes ; une séance préliminaire ; les séquences avec des fiches d'activités photocopiables ; un tableau présentant les évaluations ; des fiches d'évaluation photocopiables.

Outils pédagogiques

Expositions & Affiches

Plaisirs et Vitamines. Fruits et légumes, l'expo
Ligue contre le cancer, 2005 env.
« Plaisirs et vitamines » est un programme d'éducation à la santé à destination des enfants d'écoles élémentaires. Dans le cadre de ce programme, une exposition de 14 panneaux a été créée avec pour objectifs : d'apprendre ce que sont les fruits et légumes ; de découvrir ce qu'ils apportent ; d'avoir envie de les savourer. Un panneau permet notamment de montrer comment manger des fruits et légumes sous toutes leurs formes, un autre traite de l'équilibre alimentaire, un explique comment ils poussent, et quatre panneaux indiquent les fruits et légumes des 4 saisons. L'exposition s'accompagne d'un cahier de liaison pour l'enfant.
http://www.plaisiretvitamines.org

Fruits et légumes
APRIFEL, Communauté Européenne, ONIFLHOR (Office national interprofessionnel des fruits, des légumes et de l'horticulture), 2004
Exposition de 8 posters sur les fruits et légumes : « Bien manger pour être en bonne santé » et « Les saisons ».

Jeux & Mallettes pédagogiques

Boire-Manger-Bouger en Lorraine. Mallette nutrition 1er degré
PELAINGRE M, ROUSSELIN E, BLOCH S, illustr.
CRES (Comité Régional d'Education pour la Santé) Lorraine, Académie Nancy-Metz, Ministère de l'Education Nationale, Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, 2008
Ce kit pédagogique, destiné aux équipes éducatives et aux élèves de maternelle, regroupe des outils variés (jeux de 7 familles, fiches d'activités sur cédérom...) permettant une approche globale et positive de la nutrition au travers de 5 thèmes : besoins et apports nutritionnels, rythmes nutritionnels, diversité des plaisirs, environnement nutritionnel, histoire et culture. Pour chaque thème des fiches d'activités, de connaissances, d'évaluation et des références bibliographiques sont proposées dans la partie cédérom.

En rang d'oignons
CORDES (CoORDination Education & Santé), 2008
Ce kit est destiné aux enseignants des classes maternelles et primaires pour mener des activités sur le thème des fruits et légumes tout au long de l'année. Basé sur des principes ludiques, il a pour objectif d'amener les enfants à s'intéresser davantage à ces aliments qu'ils consomment souvent trop peu par rapport à leurs besoins. Le carnet pédagogique propose des activités favorisant la participation des élèves, l'utilisation des cinq sens, la créativité, le travail collectif et les partenariats. Les pistes pédagogiques donnent l'occasion de découvrir, manipuler, préparer, goûter des aliments en classe tout en développant des savoirs et en exerçant des compétences.
Cet outil gratuit n'est diffusé qu'aux écoles. Pour tous renseignements : cordes@cordes-asbl.be

L'alimentation : tout goûter c'est jouer
DURACK I, JOBBE-DUVAL B
CRDP Versailles, 2005
Ce coffret de 6 jeux propose des outils pour une approche originale et ludique de la nutrition. L'enseignant, animateur ou éducateur, guidé par des livrets, transmet les bases d'une alimentation équilibrée et organise des activités variées (dessins, expériences, jeux de cartes, etc.). Chaque jeu met l'enfant en situation dans son quotidien ou dans son monde imaginaire et créatif. Tous les jeux sont indépendants les uns des autres et peuvent être utilisés dans n'importe quel ordre. L'enfant découvre ainsi les aliments et leurs origines, la diversité des goûts, le rôle des aliments et leur relation avec la santé. Ce jeu développe son sens critique vis-à-vis des aliments et des choix alimentaires, et lui permet d'établir le lien entre ce qu'il mange et l'exercice physique.

Léo et la terre
INPES, 2005.
Cette mallette, destinée aux enfants de 7 à 10 ans, a pour objectif de développer chez l'enfant le respect de soi-même et l'autonomie, de promouvoir le respect d'autrui et la solidarité et de sensibiliser au respect et à la protection de l'environnement. Elle est construite autour de l'histoire de Léo et de ses camarades qui habitent la campagne et font découvrir à un nouvel élève arrivant de la ville, les ressources de la nature.
http://www.inpes.sante.fr/index.asp?page=OIES/leo_terre/leo.htm

Photo-Alimentation : Outil d'intervention en éducation pour la santé
CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé) Charente-Maritime, CRES (Comité Régional d'Education pour la Santé) Poitou-Charentes, Dalhousie University Department of community Health and Epidemiologie, Institut Pasteur, 2005.
Cet outil est un support d'animation destiné à des actions d'éducation nutritionnelle. A partir de photographies, il a pour objectif de faciliter la mise en mots des représentations liées à l'alimentation et permet de prendre conscience des positionnements personnels et de les travailler. Il s'utilise avec des adultes et jeunes adultes.

Cartes-photos Produits alimentaires
Speechmark Publishing Ltd, 2004
Cette série de carte photos d'aliments peut être utilisée dans le cadre d'atelier d'éducation nutritionnelle envers un public d'enfant, de personne en difficulté de lecture, d'handicapé.

1001 Activités pour bouger et s'amuser
URCAM (Union Régionale des Caisses d'Assurance Maladie) Nord-Pas-de-Calais, 2003-2007
Dans le cadre du Programme régional nutrition santé en Nord-Pas-de-Calais, différents supports pédagogiques ont été créés depuis 2003. Destinés aux enfants de maternelles, ces outils ont pour objectifs de sensibiliser à la découverte des fruits et à l'alimentation équilibrée mais aussi à l'activité physique adaptée dès le plus jeune âge. Ce kit pédagogique se compose de fiches d'activités en plein air ou en intérieur (1001 Activités pour bouger et s'amuser), d'un jeu de cartes (Cartafruits), d'un puzzle (Jeu du Mille-potes), de chansons (CD Audio et livret Fruity Mélodies), de livrets d'activités (Acti Fruity et Ludi Fruity), d'un livret de conte (Qui s'y frotte s'y fruite !).
http://www.npdc.assurance-maladie.fr/Acti-Fruity-Le-plaisir-de-d.37507.0.html

Le loto des odeurs
DEBROISE V
Sentosphère, 1998
Ce jeu permet aux enfants à partir de 4 ans de découvrir les odeurs des fruits, légumes, herbes aromatiques...

Jeu de l'oie "Petit Déj"
Service d'Education pour la Santé des Organismes Sociaux de l'Oise, 1994
L'objectif de ce jeu interactif est d'amener l'enfant de 5 à 8 ans à s'approprier des informations pour composer le menu de son petit-déjeuner équilibré et le réaliser. Les dalles du jeu de l'oie sont disposées sur le sol pour représenter un parcours que les enfants réalisent en faisant tourner la flèche du tableau et en avançant d'un nombre de cases égal à celui indiqué par la flèche. La durée du parcours est d'environ 20 minutes. A la fin du jeu l'animateur vérifie le contenu du panier et explique les erreurs ou les manques avec eux.

Aliments factices : aliments préparés / fruits et légumes
Miniland, Alicante, s.d.
Ces 48 aliments préparés, 16 fruits et 16 légumes, très bien imités, permettent d'animer auprès d'enfants de 3 à 6 ans des séances d'initiation à l'équilibre alimentaire (classement

des aliments, acquisition du vocabulaire lié à l'alimentation..).

Jeux de carte

Jeu des 7 familles sur l'alimentation
PUYO M, TASTET P, illustr.
2003
Ce jeu de carte a pour objectif de sensibiliser les enfants de 5 à 10 ans à l'alimentation équilibrée et permettre d'intégrer des notions nutritionnelles de manière ludique. Les 7 familles sont : Dutonus (vitamines et fibres), L'hipopeau (vitamines et lipides), Lecostaud (fer et protéines), Lecoureur (protéines et glucides), Legourmand, Quedeau, Toutenlait.

Je joue avec l'Agence française de sécurité des aliments !
AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments), Création Leroy Mutterer & In Site, s.d.
Ce jeu de 55 cartes est un Quiz questions réponses à choix multiples sur ce qu'il est recommandé de manger, sur les règles d'hygiène à appliquer dans l'alimentation et comment se comporter face à elle.

Cédéroms

Enjeux pour leur santé : alimentation, activités sportives et développement durable. Des outils éducatifs pour les 3-11 ans
CRDP (Centre Régional de Documentation Pédagogique) de Poitou-Charentes, 2008
L'objectif de ce cédérom est de mettre à disposition des fiches pédagogiques supports d'ateliers sur les thèmes « alimentation et activités physiques ». Ces fiches, classées en 3 thématiques (les sensations et le plaisir, les repas, les produits), sont déclinées pour chacun des cycles de l'école primaire. Dans le cadre de rencontres ou d'animations, les fiches peuvent être utilisées et animées par des professeurs des écoles, des parents d'élèves, des infirmières scolaires et des diététiciennes. Des ressources scientifiques pour les enseignants ainsi que des informations pour les parents d'élèves complètent ces fiches pédagogiques. En complément, une application multimédia, « 24 heures dans votre assiette », est fournie et propose une analyse de l'équilibre des repas quotidiens de l'enfant, avec construction du « bateau alimentaire ».

Que se cache t'il derrière les emballages ?
ROUSSEAU E
ADES (Association Départementale d'Education pour la Santé) Loir et Cher, 2007
Cet outil pédagogique a pour objectif d'apprendre à maîtriser la lecture des étiquettes. Il comprend un cédérom et un livret d'explication qui reprend les 9 fiches du cédérom : décrypter un emballage, les informations nutritionnelles, le point sur nos aliments, la digestion, manger équilibré pour sa santé, attention à certains aliments, les produits allégés, comment faire le bon choix, comment évaluer l'action.

Vidéos & DVD

Le petit déjeuner
ADRIEN M, CLOSSET A, PHILIPPET C
CERES (Centre d'Enseignement et de Recherche en Education pour la Santé) Belgique, 2002
Cette vidéo permet à l'éducateur d'engager le dialogue avec des enfants de 8 à 12 ans. La vidéo propose deux séquences : un film d'amorce montrant le lever et le petit déjeuner de trois enfants, afin de permettre aux élèves la réflexion et l'échange sur leurs propres habitudes, et de faire surgir des questions ; un film d'information sur les classes d'aliments, la composition du petit déjeuner, les besoins nutritionnels des enfants... Le guide pédagogique accompagnant la vidéo propose une séance d'animation complète pour atteindre les objectifs : aider les enfants à comprendre la nécessité d'un petit déjeuner, en choisir les ingrédients, le consommer dans des conditions optimales.

A boire et à manger
CHAYE F
RIFF INT PRODUCTION, France 3, 1994
Emission de TV « C'est pas sorcier », magazine de la découverte et de la science consacrés aux thèmes suivants : le goût ; les odeurs ; le goût culturel ; le manque de goût ; les arômes ; les modes de cuisson et goûts. *Le prêt de cette vidéo est autorisé uniquement pour des actions au sein d'établissement scolaire.*

Sites Internet interactifs

Bon appétit la santé
Programme éducatif dont l'objectif est d'apprendre aux enfants les règles de base d'une alimentation saine.
http://www.bonappetitlasante.be/

Ctaconso.fr
INC (Institut national de la consommation).
Site d'information sur la consommation destiné aux jeunes, avec une rubrique « Bien se nourrir ».
http://www.ctaconso.fr/

Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat
Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche
http://www.vinzetlou.net/vinz-et-lou-mettent-les-pieds-dans-le-plat/dessins-animes-du-mois

Vrai / Faux santé
Fourchette & Marelle
http://www.fourchetteetmarelle.com/index.php?fond=jeu2&idjeu=1&quizz=2

Sites Internet de référence

Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES)
http://www.anses.fr/

Manger bouger
Site du Programme national nutrition santé, France.
http://www.mangerbouger.fr/

Observatoire Cidil des Habitudes Alimentaires (OCHA)
http://www.lemangeur-ocha.com/

Programme Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine
http://www.nutritionenfantaquitaine.fr/

Fiches d’évaluation





Questionnaire d'évaluation « animateur » : **Actions pédagogiques**

Établissement ………………………………………………………………………………………..

Enseignant en classe de …..……………………………………………………………………

Ville…………………………… **Département**……………

Actions nutrition inscrites dans le projet d'école : ❒ oui ❒ non

<u>Quels documents ou supports avez-vous consultés pour avoir des informations pour l'animation des ateliers</u> ?

❒ Malette pédagogique « Le Petit CABAS »
❒ Outils remis par l'IREPS lors de la formation
❒ Guides nutrition PNNS
❒ Documents du programme « nutrition, prévention et santé des enfants et adolescents en Aquitaine »
❒ Site Internet **www.nutritionenfantaquitaine.fr**
❒ Autre……………………………………………………………………………………………..
…………………………………………………………………………………………………

<u>Avez-vous utilisé la mallette pédagogique « Le Petit CABAS »</u> ?

❒ oui ❒ non

<u>Si non, pourquoi</u> ?
……
……

<u>Selon vous, quels sont les points forts de la mallette pédagogique « Le Petit CABAS »</u> ?

-
-
-

<u>Selon vous, quels sont les points à améliorer de la mallette pédagogique « Le Petit CABAS »</u> ?

-
-
-

Compléter pour chacun des ateliers qui se sont déroulés dans votre classe, leurs modalités d'animation et votre appréciation.

Ateliers	Animation dans votre classe (1)	En êtes-vous SATISFAIT ?(2)	Pour l'année prochaine vous estimez que…		
			Il convient tel quel	Il pourrait être amélioré	Il ne convient pas
A quoi ça sert de manger ?					
Les goûts et les saveurs					
Que mangeons-nous ?					
Les rythmes des repas					
Alimentation et activité physique					
Activité extérieure					
Conception de menus					

(1) NOTER **I** : pour animation par l'IREPS, **E** : par l'enseignant, **IE** : co-animation.

(2) NOTER **P** : pas du tout satisfait, **M** : moyennement satisfait, **S** : satisfait, **TS** : très satisfait

Impact perçu des actions

AU NIVEAU DES ENFANTS

Avez-vous pu observer directement ou recueillir des témoignages d'évolutions favorables concernant des habitudes alimentaires des enfants ? :

❒ non aucun

❒ ne sais pas

Préciser quelles évolutions :

❒ oui quelques uns ……………………………………………………………………

❒ oui environ la moitié ……………………………………………………………………

❒ tous ou presque tous ……………………………………………………………………

Avez-vous pu observer directement ou recueillir des témoignages d'évolutions favorables concernant des habitudes d'activités physiques ? :

❒ non aucun

❒ ne sais pas

Préciser quelles évolutions :

❒ oui quelques uns ……………………………………………………………………

❒ oui environ la moitié ……………………………………………………………………

❒ tous ou presque tous ……………………………………………………………………

Selon vous, comment les enfants ont-ils accueilli les ateliers ?

....
....
....

Selon vous, les enfants ont-ils parlé des ateliers avec leur entourage ?

❒ Oui ❒ Non

AU NIVEAU DES PARENTS

Avez-vous recueilli des témoignages de parents vis-à-vis des actions nutrition ?

❒Non, aucun retour ❒ Oui, témoignages positifs ❒ Oui, des critiques

Si oui, lesquels………………………………………………………………………………………………………

Des supports pédagogiques ont-ils été distribués pour échanger avec les parents ?

❒ Oui ❒ Non

Si oui, lesquels : ❒ Cahier gourmand ❒ Autre……………………………..

Le carnet gourmand vous paraît-il pertinent pour favoriser les échanges sur la nutrition entre les enfants et leurs parents ?

❒ Oui ❒ Non
Précisez :
………
………………………………………………………………………………………

Perspective des actions nutrition

Envisagez-vous une poursuite des ateliers nutrition l'année prochaine ?

❒ Non
❒ Oui, seulement SI je peux avoir un accompagnement d'un chargé de projets de l'IREPS
❒ Oui, de préférence avec accompagnement
❒ Oui, et je pense pouvoir l'animer sans accompagnement

GLOBALEMENT, avez-vous des commentaires à faire sur les actions nutrition mise en place ?

……

……

……

……

……

……

Merci d'avoir rempli ce questionnaire



Programme Nutrition, Prévention et Santé
des enfants et adolescents en Aquitaine
www.nutritionenfantaquitaine.fr

Questionnaire d'évaluation « enfant » : **AVANT actions pédagogiques**

Nom de l'école :... **Classe :....................**

❒ **Fille** ❒ **Garçon**

➢ **<u>Selon toi, à quoi ça sert de manger ?</u>**

....

« Réponse libre pour ne pas influencer les réponses !? »

➢ **<u>Pour être en forme, combien de repas est-il recommandé de prendre au cours de la journée :</u>**

❒ 1 repas par jour + 1 goûter ❒ 2 repas par jour + 1 goûter ❒ 3 repas par jour + 1 goûter
❒ 4 repas par jour + 1 goûter ❒ 5 repas par jour + 1 goûter ❒ il faut manger toute la journée

➢ **<u>Indique par une croix sur le schéma suivant, les moments recommandés pour les repas:</u>**

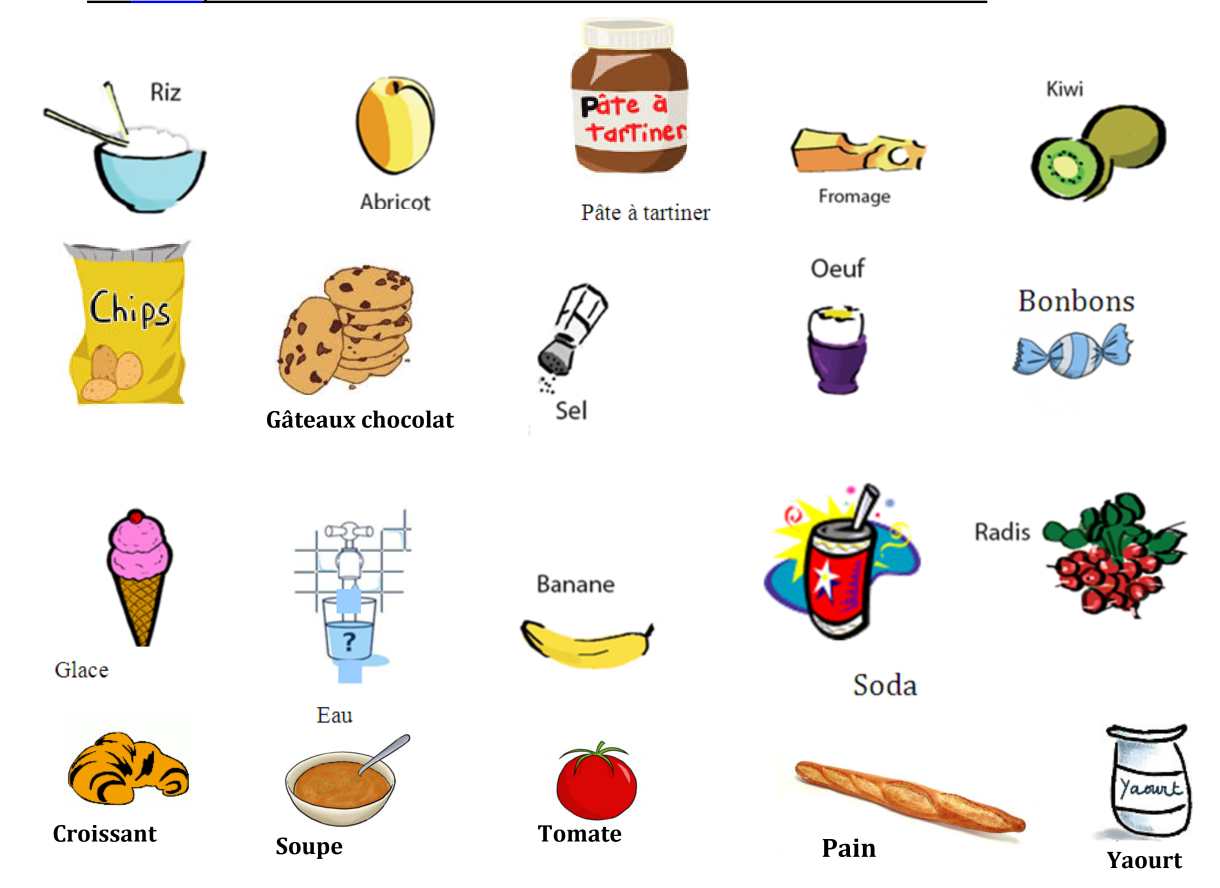
Matin 8h00 — *10 heures* — Midi 12h00 — *16 heures* — Soir 20h00

➢ **<u>Il existe 7 familles d'aliments. Relie chaque aliment à sa famille :</u>**

Les produits laitiers ○	○ Une carotte
Les Fruits et légumes ○	○ Du beurre
Les viandes, poissons, œufs ○	○ De l'eau
Les produits sucrés ○	○ Des bonbons
Les féculents ○	○ Un blanc de poulet
Les matières grasses ○	○ Du riz
Les boissons ○	○ Un yaourt

➢ **Entoure :**

- **en VERT, les aliments ou boissons dont il faut favoriser la consommation.**
- **en BLEU, les aliments ou boissons dont il faut limiter la consommation.**



➢ **Pour chaque groupe d'aliments suivant, précise combien de fois il est recommandé de manger par jour :**



❒ 1 fois par jour ❒ 2 fois par jour ❒ 3 fois par jour
❒ 4 fois par jour ❒ 5 fois par jour ❒ Autant que je veux

❒ 1 fois par jour ❒ 2 fois par jour ❒ 3 fois par jour
❒ 4 fois par jour ❒ 5 fois par jour ❒ Autant que je veux

❒ 1 à 2 fois par jour ❒ 3 fois par jour ❒ 4 fois par jour
❒ 5 fois par jour ❒ Autant que je veux

❒ 1 fois par jour ❒ 2 fois par jour ❒ 3 fois par jour
❒ 4 fois par jour (à chaque repas) ❒ 5 fois par jour ❒ Autant que je veux

➢ **Entoure la ou les boissons qui peuvent être consommées à volonté.**



Soda

Eau plate ou gazeuse

Sirops (menthe à l'eau, grenadine)

➢ **Parmi les activités suivantes, entoure celles que l'on peut compter comme activité physique ou sportive (qui font dépenser de l'énergie).**





Programme Nutrition, Prévention et Santé
des enfants et adolescents en Aquitaine
www.nutritionenfantaquitaine.fr

Questionnaire d'évaluation « enfant » : **Après actions pédagogiques**

Nom de l'école :.. **Classe :....................**

❒ Fille **❒ Garçon**

➢ **<u>Selon toi, à quoi ça sert de manger ?</u>**

....

« Réponse libre pour ne pas influencer les réponses !? »

➢ **<u>Pour être en forme, combien de repas est-il recommandé de prendre au cours de la journée :</u>**

❒ 1 repas par jour + 1 goûter ❒ 2 repas par jour + 1 goûter ❒ 3 repas par jour + 1 goûter
❒ 4 repas par jour + 1 goûter ❒ 5 repas par jour + 1 goûter ❒ il faut manger toute la journée

➢ **<u>Indique par une croix sur le schéma suivant, les moments recommandés pour les repas:</u>**

Matin 8h00 — *10 heures* — Midi 12h00 — *16 heures* — Soir 20h00

➢ **<u>Il existe 7 familles d'aliments. Relie chaque aliment à sa famille :</u>**

Les produits laitiers ○	○ Une carotte
Les Fruits et légumes ○	○ Du beurre
Les viandes, poissons, œufs ○	○ De l'eau
Les produits sucrés ○	○ Des bonbons
Les féculents ○	○ Un blanc de poulet
Les matières grasses ○	○ Du riz
Les boissons ○	○ Un yaourt

➢ **<u>Entoure :</u>**

- <u>en VERT, les aliments ou boissons dont il faut favoriser la consommation.</u>

- <u>en BLEU, les aliments ou boisson dont il faut limiter la consommation.</u>



➢ **<u>Pour chaque groupe d'aliments suivant, précise combien de fois il est recommandé de manger par jour</u> :**



❒ 1 fois par jour ❒ 2 fois par jour ❒ 3 fois par jour
❒ 4 fois par jour ❒ 5 fois par jour ❒ Autant que je veux

❒ 1 fois par jour ❒ 2 fois par jour ❒ 3 fois par jour
❒ 4 fois par jour ❒ 5 fois par jour ❒ Autant que je veux

❒ 1 à 2 fois par jour ❒ 3 fois par jour ❒ 4 fois par jour
❒ 5 fois par jour ❒ Autant que je veux

❒ 1 fois par jour ❒ 2 fois par jour ❒ 3 fois par jour
❒ 4 fois par jour (à chaque repas) ❒ 5 fois par jour ❒ Autant que je veux

- **Entoure la ou les boissons qui peuvent être consommées à volonté.**



- **Parmi les activités suivantes, entoure celles que l'on peut compter comme activité physique ou sportive (qui font dépenser de l'énergie).**



Des ateliers nutrition ont été réalisés dans ta classe cette année,

❖ **As-tu trouvé les activités dans les ateliers ……**

❒ Très Intéressantes ❒ Intéressantes ❒ Pas du tout intéressantes

❖ **As-tu appris des choses grâce aux ateliers ?**

❒ Oui, beaucoup ❒ Oui, un peu ❒ Non

Si oui, donne un exemple :

………..............

❖ **As-tu parlé avec tes parents des ateliers nutrition faits en classe?**

❒ Oui, beaucoup ❒ Oui, un peu ❒ Non

Depuis les ateliers est-ce que :

❖ **Tu as goûté de nouveaux aliments ?** ❒ OUI ❒ NON

Si oui, lesquelles ?……………………………………………………………………………………………

❖ **Tu manges PLUS de** :

- ❒ Produits laitiers
- ❒ Fruits et légumes
- ❒ Viandes, poissons, œufs
- ❒ Produits sucrés
- ❒ Féculents (pâtes, riz, pomme de terre, céréales)
- ❒ Matières grasses, produits gras
- ❒ Aucun de ces aliments / groupes d'aliments

❖ **Tu manges MOINS de** :

- ❒ produits laitiers
- ❒ Fruits et légumes
- ❒ viandes, poissons, œufs
- ❒ Produits sucrés
- ❒ Féculents (pâtes, riz, pomme de terre, céréales)
- ❒ Matières grasses, produits gras
- ❒ Aucun de ces aliments / groupes d'aliments

❖ **Depuis les ateliers as-tu changé quelque chose dans ton activité physique :**

❒ OUI, quoi ? : ……………………………………………………………………………………

❒ NON

❒ Parce que je n'ai pas envie

❒ Je voudrais mais je ne peux pas, explique : ……………………………………………...

❒ Parce que j'ai déjà assez d'activités


ireps
Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé
AQUITAINE

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
DIRECTION RÉGIONALE DES AFFAIRES SANITAIRES ET SOCIALES D'AQUITAINE

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
DIRECTION RÉGIONALE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS D'AQUITAINE

urcam
Union Régionale des Caisses d'Assurance Maladie
Région Aquitaine